

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 312»**

---

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБДОУ №312  
Протокол №1 от 19.08.2022г.

Утверждено  
Заведующий МБДОУ №312  
Н.В.Снищенко  
Приказ № 87-0 от 19.08.22



**Рабочая программа  
по реализации**

**Образовательной области  
«Физическое развитие»**

**Физическая культура  
в средней группе (от 4 до 5 лет)**

**Разработала инструктор по физвоспитанию Хазарян Е.С.**

**2022 – 2023 учебный год**

## Пояснительная записка

**Рабочая Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»";
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Устав МБДОУ № 312.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и др.

Важное место в работе с детьми 4-5 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения. В играх дети не только развиваются и закрепляют физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

## **Направленность:**

«Физическое развитие » (ознакомление с физической культурой).

## **Цель:**

- Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.
- Формирование взаимодействия с семьями детей для обеспечения полноценного их развития, оказанию консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) будет направлена на обеспечение эмоционального благополучия ребенка через организацию совместных мероприятий.

## **Задачи:**

• охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность);

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте;

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность

и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### **Принципы:**

1) Принцип оздоровительной направленности, согласно которому руководитель по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

2) Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

3) Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

4) Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

5) Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

6) Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **Формы реализации:**

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом дви-

жении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей;

- словесные методы; к ним относятся название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое;

- практические методы; к ним можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме;

- игровые занятия.

### **Условия реализации:**

• организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 20 минут;

• совместную деятельность педагога с детьми;

• разные виды занятий по физической культуре;

• физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

• активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

• самостоятельная двигательная деятельность детей;

• занятия физкультурой в семье.

### **Планируемые результаты:**

- полноценное развитие ребенка интеллектуально развитого и социально адаптированного к условиям современного общества;

- соответствие возрастным нормам уровня сформированности физических качеств и двигательных умений у детей;

- формирование культуры здорового образа жизни ребенка;

- сформированность уровня развития всех познавательных процессов;

- проявление творческой инициативы в разных видах деятельности;

- развитие социально-нравственных качеств;

- гармоничное развитие различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом – от простого к сложному.

**Материалы:** методическая литература,разнообразный спортивный инвентарь.

## Перспективно-тематическое планирование

Дата	Тема	Программное содержание	Игры	Литература
<b>Сентябрь</b>				
	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.	«Найди себе пару»; «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.19.
	Занятие 2	Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	«На задень»; «Найдем воробышка»; «Докати до кубика».	стр.20.
	Занятие 3 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	«Не пропусти мяч»; «Автомобили»; «Принеси предмет (кубик, кеглю)».	стр.21.
	Занятие 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета;	«Самолеты»; «Найди свой цвет»; «По ровненькой дорожке».	стр.21.
	Занятие 5	Упражнять в прокатывании мяча.	«Вдоль дорожки»; «Найди себе пару»; «Прокати и догони».	стр.23.
	Занятие 6 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	«Прокати обруч»; «Прокати и не задень».	стр.23.
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	«Огуречик, огуречик...».	стр.24.
	Занятие 8	Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	«Воробышки и кот»; «Перепрыгни ручеек».	стр.26.
	Занятие 9 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивать точность приземления.	«Мяч через сетку»; «Кто быстрее добежит до кубика»; «Подбрось – поймай».	стр.26.
	Занятие 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур.	«Где постучали?»; «Пробеги тихо».	стр.27.
	Занятие 11	Упражнять в сохранении	«Вдоль дорожки».	стр.28.

		устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
	Занятие 12 (на свежем воздухе)	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	«Успей поймать»; «Огуречик, огуречик...».	стр.29.
<b>Октябрь</b>				
	Занятие 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной поре.	«Кот и мыши».	стр.30.
	Занятие 14	Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	«Мяч через шнур (сетку)»; «Найди свой цвет».	стр.32.
	Занятие 15 (на свежем воздухе)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	«Кто быстрее доберется до кегли»; «Кто быстрее добежит до кубика».	стр.32.
	Занятие 16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.	«Автомобили»; «Автомобили приехали в гараж» (в колонне по одному).	стр.33.
	Занятие 17	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	«Кто быстрее»; «Подбрось - поймай».	стр.34.
	Занятие 18 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	«Ловишки».	стр.34.
	Занятие 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.	«У медведя во бору»; «Угадай, где спрятано»	стр.35.
	Занятие 20	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	«Прокат – не урони»; «Вдоль дорожки».	стр.35.
	Занятие 21 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	«Цветные автомобили»; «Автомобили приехали в гараж».	стр.36.
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную.	«Кот и мыши»; «Угадай, кто позвал?».	стр.36.
	Занятие 23	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	«Подбрось - поймай»; «Мяч в корзину».	стр.37.

	Занятие 24 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	«Кто скорее по дорожке»; «Лошадки».	стр.38.
<b>Ноябрь</b>				
	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	«Салки»; «Найди и промолчи».	стр.39.
	Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами.	«Не попадись»; «Трамвай».	стр.40.
	Занятие 27 (на свежем воздухе)	Упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	«Поймай мяч»; «Кролики».	стр.40.
	Занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	«Самолеты»; «Огуречик, огуречик...».	стр.41.
	Занятие 29	Упражнять в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий.	«Не попадись».	стр.42.
	Занятие 30 (на свежем воздухе)	Повторить бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	«Догони мяч»; «Найди себе пару».	стр.43.
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.	«Лиса и куры»; «Лошадки».	стр.43.
	Занятие 32	Повторить ползание на четвереньках.	«Не задень».	стр.44.
	Занятие 33 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	«Передай мяч»; «Догони пару».	стр.45.
	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.	«Цветные автомобили».	стр.45.
	Занятие 35	Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	«Пингвины»; «Кот и мыши».	стр.46.
	Занятие 36 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	«Кто дальше бросит»; «Самолеты».	стр.46.



<b>Декабрь</b>				
	Занятие 1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Лиса и куры»; «Автомобили».	стр.48.
	Занятие 2	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	«Найдем цыпленка»; «цыплята прыгают с заборчика».	стр.49.
	Занятие 3 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	«Веселые снежинки»; «Кто быстрее до снеговика»; «Кто дальше бросит».	стр.49.
	Занятие 4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	«У медведя во бору».	стр.50.
	Занятие 5	Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	«Пружинка».	стр.51.
	Занятие 6 (на свежем воздухе)	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	«Разгладим снег»; «Веселые снежинки».	стр.51.
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.	«Зайцы и волк».	стр.52.
	Занятие 8	Повторить ползание на четвереньках.	«Где спрятался заяк?».	стр.54.
	Занятие 9 (на свежем воздухе)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	«Кто дальше?»; «Снежная карусель».	стр.54.
	Занятие 10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.	«Птички и кошка».	стр.55.
	Занятие 11	Повторить упражнение в равновесии.	«Петушки водят».	стр.56.
	Занятие 12 (на свежем воздухе)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шаром.	«По снежному валу»; «Снайперы».	стр.56.
<b>Январь</b>				
	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.	«Кролики».	стр.57.
	Занятие 14	формировать равновесие в ходьбе по уменьшенной пло-	«Найдем кролика!».	стр.58.

		щади опоры; повторить упражнения в прыжках.		
	Занятие 15 (на свежем воздухе)	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	«Снежинки - пушинки»; «Кто дальше».	стр.59.
	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего.	«Найди себе пару».	стр.59.
	Занятие 17	Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	«Пружинка».	стр.60.
	Занятие 18 (на свежем воздухе)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	«Снежная карусель»; «Прыжки к ёлке».	стр.60.
	Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их.	«Лошадки».	стр.61.
	Занятие 20	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом.	«У медведя во бору».	стр.62.
	Занятие 21 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	«Кто дальше бросит?»; «Перепрыгни – не задень».	стр.62.
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.	«Автомобили»; «Найди свой цвет».	стр.63.
	Занятие 23	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	«Зайцы и волк»; «Сбей кегля (кубик)».	стр.64.
	Занятие 24 (на свежем воздухе)	(Повторить задание 21) Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	«Кто дальше бросит?»; «Перепрыгни – не задень».	стр.64.
<b>Февраль</b>				
	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии.	«Котята и щенята».	стр.65.
	Занятие 26	Повторить задание в прыжках.	«Кролики».	стр.66.
	Занятие 27 (на свежем воздухе)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	«Змейкой между санками»; «Добрось до кегли».	стр.67.
	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч.	«У медведя во бору».	стр.67.
	Занятие 29	Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	«Цветные автомобили».	стр.68.
	Занятие 30 (на свежем воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	«Покружились»; «Кто дальше бросит».	стр.68.
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и	«Зайцы и волк».	стр.69.

		беge врассыпную между предметами.		
	Занятие 32	Упражнять детей в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	стр.70.
	Занятие 33 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	«Кто дальше бросит снежок»; «Найдем снегурочку».	стр.70.
	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.	«Перелет птиц».	стр.71.
	Занятие 35	Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	«Найдем зайку».	стр.71.
	Занятие 36 (на свежем воздухе)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	«Точно в цель»; «Туннель».	стр.72.
<b>Март</b>				
	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения и беge врассыпную.	«Перелет птиц».	стр.72.
	Занятие 2	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Сбей кеглю».	стр.73.
	Занятие 3 (на свежем воздухе)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беge; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	«Быстрые и ловкие»; «Зайка беленький».	стр.73.
	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.	«Бездомный заяц».	стр.74.
	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег врассыпную.	«Лошадки»; «Угадай кто кричит?».	стр.75.
	Занятие 6 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беge в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	«Подбрось - поймай»; «Прокати – не задень».	стр.76.
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беge по кругу; ходьбе и беge с выполнением задания.	«Самолеты».	стр.76.
	Занятие 8	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	«Брось через веревочку».	стр.77.
	Занятие 9 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в беge на выносливость; в ходьбе и беge между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	«На одной ножке вдоль дорожки».	стр.77.

	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя.	«Охотник и зайцы».	стр.78.
	Занятие 11	Повторить ползание по скамейке «по - медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	«Найдем зайку».	стр.79.
	Занятие 12 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	«Перепрыгнули ручеек»; «Бег по дорожке»; «Ловкие ребята».	стр.79.
<b>Апрель</b>				
	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную.	«Пробеги тихо».	стр.80.
	Занятие 14	Повторить задания в равновесии и прыжками.	«Угадай кто позвал».	стр.81.
	Занятие 15 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	«Прокати и поймай»; «Сбей булаву (кеглю)»; «У медведя во бору».	стр.82.
	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель.	«Совушка»; «Воробышки и автомобиль».	стр.82.
	Занятие 17	Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	«Кто дальше прыгнет»; «По дорожке».	стр.83.
	Занятие 18 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	«Не задень»; «Перепрыгни – не задень»; «Найдем воробышка».	стр.84.
	Занятие 19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	«Совушка».	стр.84.
	Занятие 20	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	«Подбрось - поймай».	стр.85.
	Занятие 21 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	«Успей поймать»; «Догони пару».	стр.85.
	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную.	«Птички и кошка».	стр.86.
	Занятие 23	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Догони пару»; «Мяч через сетку».	стр.87.
	Занятие 24	Упражнять детей в ходьбе и	«Пробеги - задень»;	стр.87.

	<i>(на свежем воздухе)</i>	беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	«Накинь кольцо».	
<b>Май</b>				
	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Котята и щенята»; «Совушка».	стр.88.
	Занятие 26	Повторить прыжки в длину с места.	«Перепрыгни ручеек».	стр.89.
	Занятие 27 <i>(на свежем воздухе)</i>	Упражнять детей колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	«Достань до мяча»; «Пробеги – не задень».	стр.89.
	Занятие 28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места.	«Котята и щенята».	стр.89.
	Занятие 29	Развивать ловкость в упражнении с мячом.	«Попади в корзину».	стр.90.
	Занятие 30 <i>(на свежем воздухе)</i>	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	«Подбрось - поймай»; «Уточка».	стр.90.
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке.	«Зайцы и волк»; «Найдем зайца».	стр.91.
	Занятие 32	Повторить метание в вертикальную цепь; повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	«Не урони»; «Не задень».	стр.92.
	Занятие 33 <i>(на свежем воздухе)</i>	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	«Бегом по дорожке»; «Пробеги тихо»; «Кто ушел?».	стр.92.
	Занятие 34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	«У медведя во бору»; «Самолеты».	стр.92.
	Занятие 35	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	«Кто быстрее по дорожке».	стр.93.
	Занятие 36 <i>(на свежем воздухе)</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	«Подбрось - поймай»; «Угадай, кто позвал».	стр.93.

## Используемая литература

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М., 2020.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. –М.: Мозвика-Синтез, 2020.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2020.